

Krytykuj zachowanie, a nie dziecko

Krytykowanie zachowania dziecka to trudne zadanie wychowawcze. Z jednej strony dziecko powinno usłyszeć, że to, co zrobiło jest niewłaściwe (niezgodne z zasadami społecznymi, nieodpowiedzialne, złe, nieetyczne itd.). Z drugiej strony ciągłe upominanie, wytykanie, wskazywanie na niewłaściwość zachowania bez równoczesnego określenia, jak powinno być, może mocno obniżyć poczucie wartości i samoocenę dziecka, co negatywnie wpłynie na jego życie. Jak więc krytykować, aby nie zaszkodzić?

Jak rozpocząć rozmowę z dzieckiem

Poczekaj na odpowiednią chwilę

Jak rozpoznać, czy chwila jest odpowiednia? Myślę, że sprawą kluczową jest poziom emocji dziecka. Jeśli widzimy rozemocjonowane dziecko/nastolatka (płaczące, krzyczące, wymachujące rękami, odwracające się do nas plecami, wzruszające ramionami przy usztywnionych plecach i zaciętych wargach itd.), to podejmowanie jakichkolwiek rozmów, wymagających przeanalizowania sytuacji, jest bezcelowe. Mózg dziecka jest nastawiony na walkę lub ucieczkę, dominują wtedy reakcje instynktowne. Najskuteczniejszym działaniem rodzica w takiej chwili będzie danie dziecku przestrzeni, aby mogło uporać się z emocjami. Jak? Będzie o tym decydować wiele czynników, wśród których najważniejsze to wiek dziecka, jego umiejętności radzenia sobie z emocjami, nasze relacje. Przy wysokim poziomie emocji mogą pomóc: przytulenie, objęcie ramionami, bliska obecność, regularny oddech, w dużych emocjach ochłapanie twarzy dziecka zimną wodą, przelewanie wody (lub przesypywanie piasku) między palcami, pozwolenie na oznaki przeżywanych emocji: płacz, krzyk, piski, podskakiwanie. Przy niższym poziomie czasem wystarczy kilka minut spokojnego zajęcia się innymi czynnościami, zanim podejmiemy rozmowę z dzieckiem.

Zacznij od pochwały

Nikt nie lubi być krytykowany. Ważne jest, aby zbudować atmosferę sprzyjającą dialogowi. Pochwała jest skuteczna, ponieważ daje krytykowanemu pełniejszy obraz: dziecko słyszy, że wiemy, pamiętamy i doceniamy, że potrafi, że jest w czymś świetne. Konkretną, problematyczną sytuację łatwiej jest wtedy zobaczyć jako incydent i odnieść się do niej nie na poziomie emocji, a raczej analizy możliwości zmiany. Np. "Widziałam, jak wspólnie budowaliście ten zamek z piasku, ile zapału w Was było, ile radości, dlatego tak mocno mnie zaskoczyło Twoje zachowanie, gdy podeptałeś budowlę, w którą wcześniej włożyliście tyle wysiłku. Cenię szczerść naszych rozmów, dlatego liczę na to, że pomożesz mi zrozumieć swoje zachowanie w tamtej sytuacji. Wiele razy obserwowałam, jak świetnie potrafisz rozwiązywać sytuacje problemowe z rówieśnikami. Możemy porozmawiać o tym zdarzeniu z udziałem Kamila? Odebrałam Twoje zachowanie jako sprzeczne z naszymi zasadami".

Jak przekazać krytykę dziecku

Krytykuj zachowanie, a nie dziecko

Niezmiernie istotne jest, aby dziecko usłyszało krytykę zachowania, a nie osoby. Pisałam już o tym w artykule na temat poczucia wartości: zachowania mieszczą się w obszarze samooceny (i tam powinny być umieszczane). Na przykład:

“Nie podoba mi się Twoje zachowanie” zamiast: “Nie podobasz mi się, kiedy...”,

“Nie akceptuję takiego zachowania” zamiast “Jak możesz się tak zachowywać?”,

“Nie daję zgody na agresywne zachowania nawet podczas kłótni” zamiast “Jesteś łobuzem, który wdaje się w bójki!”.

Ta zasada konsekwentnie wprowadzana przez rodziców pozwala dzieciom budować poczucie wartości: “Jestem wartościowym człowiekiem, jestem kochany, jestem akceptowany”. Równocześnie wspiera ona obiektywizację sądów na swój temat, czyli prawidłowo ukształtowaną samoocenę: “Popełniłem błąd i wiem, jak ten błąd naprawić”, “Poniosły mnie emocje, co mogę z tym zrobić? Jak na przyszłość będę sobie radzić w takich sytuacjach?”.

Bardzo trudne dla dziecka (nastolatka) są sytuacje, kiedy krytyka dotyczy czegoś, na co nie ma wpływu, np. jest wynikiem: dysfunkcji, np. rodzic dyslektyka do syna: “Widziałeś, ile błędów jest w Twoim wypracowaniu? Chłopie, Ty masz czternaście lat, już chyba czas nauczyć się pisać!”, rodzic dziecka nadpobudliwego: “Ile razy mam Ci powtarzać, że masz siedzieć spokojnie na krześle! To nie słuchasz, a potem wylewasz zupę...”,

wieku, np. rodzic do ośmiolatki, która przewróciła się na rolkach: “Dlaczego znowu płaczesz? Co Ty niemowlaczek jesteś?”,

stresującej sytuacji, np. rodzic do nastolatki, która przeżywa zmianę szkoły: “Daj spokój tym lamentom, tylu uczniów odnajduje się w nowych szkołach, przestań już o tym gadać!”.

Do takich trudnych sytuacji należą także te, kiedy rodzice używają ogólników, które mogą być różnie rozumiane. Najczęściej chyba nadużywanym określeniem jest oczekiwanie (lub krytyka, gdy nie zostanie spełnione): “Bądź grzeczna!” albo “Dlaczego byłeś niegrzeczny w szkole? Pani dzwoniła...” albo “Miałeś być grzeczny na wycieczce, a teraz co chwila marudzisz!” I co to dziecko ma teraz zrobić?

Czego unikać w rozmowie z dzieckiem

Panuj nad swoimi emocjami

Błędów w rozmowach z dziećmi łatwiej będzie uniknąć, jeśli przed rozmową zadamy o swoje emocje. Jeśli rodzice podejmują rozmowy, w których pojawia się krytyka, pod wpływem silnych emocji zwykle nie osiągają zamierzonego celu, czyli refleksji dziecka nad zachowaniem, którego nie akceptuje rodzic. Emocje utrudniają dobieranie odpowiednich słów (łatwo wtedy wpaść w oskarżenia o złą wolę i uderzyć w poczucie wartości dziecka), zobaczenie i przeanalizowanie kontekstu nieodpowiedniego zachowania dziecka (może było już wcześniej mocno pobudzone, może wydarzyło się coś, co dziecku utrudniło zastosowanie się do zasad, może mieli udział w wydarzeniu inni koledzy lub koleżanki), a może to moje oczekiwania zostały nazwane w sposób, którego dziecko nie zdołało właściwie zrozumieć (ten wymieniony już wcześniej komunikat: “Bądź grzeczny”).

Unikaj ironii i dowcipkowania

Bywa, że – szczególnie wtedy, gdy dziecko zachowuje się w sposób nieakceptowany społecznie w obecności obcych osób – rodzice, czując się zażenowani, zawstyżeni, zdenerwowani, szukają dla siebie ratunku emocjonalnego w ironii lub w dowcipkowaniu z dziecka. I tak w różnych sytuacjach można usłyszeć: “Niech wszyscy zobaczą, jak nasza księżniczka się zachowuje!”, “Delikatniś z Ciebie, nawet uwagi nie można Ci zwrócić, bo płaczesz”, “Ile Ty masz lat dzidziusiu, żeby tak reagować?”, “Znowu masz swoje humorki, może plasterek z Myszka Mickey pomoże, co?”.

Takie sytuacje mocno osłabiają zarówno dziecko, jak i rodzica. Dla dziecka są to zwykle upokorzenia, które długo są źródłem negatywnych emocji, osłabiają poczucie wartości i wpływają destrukcyjnie na samoocenę. Rodzic, który sięga po takie metody, jawi się dziecku jako nieprzewidywalny, bo np. kiedy jest spokojny, mówi o miłości, akceptacji, jest blisko, ale w emocjach, w obecności innych osób upokarza, drwi, stawia dziecko w sytuacji, gdy w nim gotują się emocje. W rezultacie nie ma wsparcia od tego dorosłego, który w innych okolicznościach takie wsparcie deklarował. To zmniejsza poczucie bezpieczeństwa dziecka, co przekłada się negatywnie na relacje.

Unikaj generalizacji

Uogólnienia (te oczywiste: “zawsze”, “nigdy” oraz te mniej oczywiste: “jasne”, “wiadomo”, “oczywiście”) są niemal zawsze nieprawdziwe (świadoma generalizacja). Bo przecież trudno wskazać takie zachowania, o których można powiedzieć, że ZAWSZE lub NIGDY. Poza tym krytykowanie z użyciem uogólnień powoduje, że dziecko czuje się bezradne wobec tego, co słyszy i niesprawiedliwie ocenione. Efekt takiej rozmowy? Na pewno nie ten, o którym myślał rodzic. Bo jak ma zareagować dziecko, gdy słyszy: “No tak, czego można się było po Tobie spodziewać?!” , “Oczywiście, nie mogłaś przestać gadać, prawda?”, “A ja głupia myślałam, że Ty już wiesz, jak się należy zachować!” Pozostają mu emocje i wnioski, które mocno mogą uderzyć w relacje rodzic – dziecko.

Unikaj porównań

Porównywanie dzieci i oczekiwanie, że jedno będzie wzorem dla drugiego, to raczej ułuda i to z kilku powodów. Wzory do naśladowania każdy wybiera sam i nie da się zachwycić kimś i modelować swoich zachowań wedle życzeń, nawet jeśli rodzice tego oczekują. Takie sytuacje rodzą bunt dzieci. Druga sprawa, że porównywanie jest – z punktu widzenia psychologii – bezcelowe, ponieważ zarówno rozwój, jak i przeżywanie emocji, radzenie sobie ze stresem i trudnymi sytuacjami, i wiele innych – przeżywamy indywidualnie. Każde dziecko (człowiek) jest cudem, jest unikatem, drugiego takiego nie ma. Jeśli budujemy swoje oczekiwania wobec dziecka w porównaniu do innego, skazujemy siebie na rozczarowanie, a dziecko na nieustającą walkę o naszą akceptację, co może wpływać mocno destrukcyjnie na jego myślenie o sobie.

Jak zachęcić dziecko do działania

Stosuj komunikację osobistą

Jesper Juul, terapeuta wspierający rodziców, opisał sposób komunikowania się z dziećmi, który wspiera relacje. Nazwał to językiem osobistym. Filary tego języka to: "chcę tego", "lubię", "akceptuję", "nie chcę tego", "nie lubię", "nie akceptuję". Tak prowadzone rozmowy pozwalają obu stronom zaangażować się głębiej w relacje i dochodzić do porozumienia z szacunkiem dla indywidualności i wolności każdego zaangażowanego w ten dialog.

Zakończ rozmowę zachętą do podjęcia działań

Krytykujemy po coś. Dlatego dobrze jest zakończyć rozmowę o niewłaściwym zachowaniu, zachętą do podjęcia działań. Może to naprawienie błędu ("Wierzę, że to rozwiązanie, które zaproponowałeś, będzie skuteczną rekompensatą"), a może do zmiany postawy ("Cieszę się, że tak szczerze mogliśmy porozmawiać, chcę żebyś pamiętała, że zawsze Cię będę wspierać"), czasem do podjęcia działań trudnych, ale koniecznych ("Rozumiem, że ta decyzja o przeproszeniu Wojtka jest trudna dla Ciebie, ale wierzę, że Wasze relacje mogą się przez to wzmocnić").

A już tak całkiem na koniec takiej trudnej rozmowy może dobrze wrócić do początku i powtórzyć: "Kocham Cię! Jestem blisko i będę Cię wspierać".